

КАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ СФОРМИРОВАТЬ НА БУДУЩИЙ ГОД

В Новом году мы обещаем себе стать лучше: начать заниматься спортом, не транжирить деньги, больше времени проводить с семьёй и так далее. Список задач у каждого индивидуален и нередко огромен.

Поступить надо с умом: не бросаться в омут с головой в очередной раз улучшить жизнь, постепенно вводить маленькие полезные привычки, которые помогут стать лучшей версией себя.

НЕСКОЛЬКО ПРИЕМОВ:

1. Не принимайте скоропалительные решения
2. Одно небольшое нелюбимое дело в день
3. Готовьтесь к завтрашнему дню с вечера
4. Один день без социальных сетей
5. Ешьте, не отвлекаясь на телефон, фильмы, книги
6. Оставляйте телефон на ночь подальше от кровати
7. Записывайте свои идеи

5 здоровых привычек — правильное питание, физические упражнения, поддержание нормального веса тела, отказ от алкоголя и курения — могут увеличить продолжительность жизни более чем на 10 лет.

Ежедневные привычки призваны делать жизнь лучше, а не вызывать стресс. Помня об этом, позволяйте себе иногда расслабиться. Это поможет с удовольствием действовать в том же духе — и вы заметите, что жизнь стала лучше, чем раньше!